

# ХРАНИ, ЕСТЕСТВЕНИ ДЕТОКСИКАТОРИ НА ОРГАНИЗМА

## НАЧИНИ НА ХРАНЕНЕ ЗА ПРЕЧИСТВАНЕ НА ОРГАНИЗМА

Д-р Дора Георгиева

Детоксикацията е един естествен процес в човешкото тяло, с който се изхвърлят натрупаните в него токсини, приети с храната и от околната среда. Да припомним, че токсините (означава отрова) са два вида:

\* **Екзотоксини** - вредни вещества от околната среда, въздух, вода, лекарства, тютюнев дим и др.

\* **Ендотоксини** - вредни вещества, образувани в организма ни в процесите на неговото функциониране. Един от основните фактори за токсикация на организма са лошите хранителни навици, екологично нечистите храни, алкохолът, стресът. Токсините са вредни, защото "отравят" нашия организъм, нарушават имунитета, обмяната на веществата, хормоналната, сърдечносъдовата функция. Предпоставка са за развитие на различни заболявания, включително и раковите. Храните са многокомпонентни хранителни вещества. Те са полезни или вредни в зависимост от начина им на употреба.

### ДЕТОКСИКАЦИЯ ЧРЕЗ ДИЕТА

Детоксикацията и пречистването на организма са основни етапи за постигане на оптимално здраве. Детоксикацията не е диета, а средство за подобряване на метаболизма. Това може да се постигне с правилен начин на хранене и усвояване на хранителните вещества. Важно е да се намалят или изключат храните, предизвикващи киселинни реакции, натрупването им в кръвта и тъканите. Намаляването на киселинните реакции може да стане с приема на т.нар. алкални храни, които трябва да превишават киселинните продукти. По този начин се осигурява най-важното - **баланс на алкално-киселинното pH\*** на организма. Когато храната е богата на киселини и е с малко алкални вещества, тогава токсичните остатъци надвишават капацитетните възможности на организма да ги неутрализира. Счита се, че здравословното хранене в тази насока трябва да включва около 70-80% алкални храни и 20-30% киселинни храни. Приемането на т.нар. детоксикиращи храни увеличава процесите на горене и изхвърляне на токсините. Високите нива на киселинност нарушават работата на ензимите, за които е необходима алкална среда. За неутрализиране на остатъците на киселинните храни и пречистване на кръвта и тъканите е важен приемът на храни, съдържащи алкализиращите минерали

калций, натрий, магнезий, желязо, калий. Киселинни храни са белтъчините и въглеродните. Те трябва да се изключат от храненето при гетоксикацията. Плодовете и зеленчуците са с основен, алкализиращ характер. Основни източници са на витамини, соли, минерали, пектинови вещества, целулоза. Те намаляват гнилостните процеси в червата, стимулират чревната перисталтика, поддържат алкално-киселинното равновесие в организма, силни антиоксиданти са. Без тях не може да се постигне пречистване на организма. Детоксикацията на организма се извършва основно от черен гроб, бъбреци, бял гроб, кожа. Черният гроб работи и „пречиства“ непрекъснато - **ако той спре да функционира, човек издържа няколко часа. Разбира се, не се стига или по-точно не трябва да се стига до това.** Но трябва да се знаят правилата на човешкия организъм, изискванията за разумно и правилно хранене, за необходимостта от детоксикацията в какъвто и вид и продължителност да бъде направена тя. Естественият, лесен, удобен и зависещ само от нас самите вариант на детоксикация е чрез ХРАНЕНОТО. Необходимо е да се **ИЗКЛЮЧАТ** изцяло храните и напитките, които повишават киселинността на кръвта и тъканите. **Те произвеждат значителни количества киселинни отпадъци и блокират пречистването на организма.** Приемът на алкализиращи храни намалява храносмила-

### МОЖЕМ ДА СПОМОГНЕМ ЗА ПРЕЧИСТВАНЕ НА ОРГАНИЗМА ОЩЕ СЪС:

- увеличаване на обема на отделянето на урината и незадържане на вода в тялото;
- подобряване на функцията на стомашно-чревния тракт, например запек - **много хора страдат от него**, за съжаление, без да го считат за заболяване. Човек може да задържи повече от 4 кг стари отпадни продукти в областта на колона (дебелото черво), **а това** означава токсини, шлаки, вредни субстанции;
- увеличен прием на вода над 2 л дневно - **тя участва в**

обменните процеси на организма, в разграждането на токсичните вещества, помага за бързото им изхвърляне от организма;

- редовни физически натоварвания - едно от силните средства в процесите на детоксикацията.

Представям ви най-подходящите храни за вашето начинание - да детоксикирате и пречистите вашия организъм.

телните и метаболитните отпадъчни вещества, което води до ускоряване на процесите на детоксикация.

## ЧЕСТО ЗАДАВАН ВЪПРОС Е

**колко време е необходимо за детоксикация на организма?**

Отговорът е прост - **зависи от вас, от вашето общо здраве или заболявания.** Моята препоръка е за 10-15 дни. Време, в което вие няма да гладувате, а ще се храните нормално, но с подходящите храни и количества! Не препоръчвам гладуването - необходима е функционираща обмяна, осигуряваща бързо разграждане и елиминиране на остатъчните субстанции. Ако пък имате и мнението на лекар - **спокойствието при детоксикацията** ви е гарантирано. Намаляване на телесното тегло е важен фактор за усилване на процесите на пречистване на организма. Добра възможност в тази насока е новото компютърно изследване с хранителния Вега тест. С него бързо и точно се определят храните, които вашият организъм може да разгради, усвои и използва най-добре и най-важното да изхвърли максимално ненужните субстанции. Те са полезните за вас, тях можете да включите в храненето си. С теста се установяват и храните, които не се приемат в момента от организма ви, не се разграждат и усвояват достатъчно, а се трупат като токсини, шлаки, мазнини, вредни субстанции. Тях временно не ги консумирайте, изключете ги от менюто си само за няколко месеца. Ползата от теста е, че с него се осигурява индивидуално подбрано хранене само с установените полезни за организма храни. Ако се приемат правилните и толерирани от организма храни, то отпадъчните вещества се намаляват значително, което дава възможност на ензимите да се използват за изчистване на натрупаните токсини много по-бързо и ефективно. Знаем, че процесите на метаболизма са строго индивидуални, затова и индивидуалният поход за бързо изхвърляне на отпадните продукти е важен.



КАБИНЕТ ЗА  
ДИАГНОСТИКА  
И ЛЕЧЕНИЕ

Д-р Дора Георгиева, Д.М.  
иглотерапевт, анестезиолог

vega test

компютърна диагностика  
на 240 храни и напитки

GSM: 0888/ 76 31 76  
02/8517745

e-mail: dr.dora\_georgieva@abv.bg

**Пожелавам ви успех. Аз и голяма част от моите пациенти се уверихме в това.**

## ХРАНИ, ЕСТЕСТВЕНИ ДЕТОКСИКАТОРИ НА ОРГАНИЗМА

АЛКАЛИЗИРАЩИ храни: пресни плодове и зеленчуци, зеле (пречиства храносмилателния тракт), моркови (много ценен за пречистване на тъканите), целина (неутрализира вредата от цигарения дим, съдържа магнезий, който спомага производството на алкални ензими), чесън (пречистващ ефект на кръвта), червено цвекло (подхранва червените кръвни телца) и заедно с авокадо спомагат за детоксикация на черен дроб, грейпфрут (за бързо пречистване на червата), лимон (силен детоксикатор на черен дроб), череша, ягоди, тиква, карфиол, картофи, брюкселско зеле, копър, магданоз (детоксикация на черен дроб, бъбреци, пикочен мехур, пречистване на кръвта), киви, круши, портокали, ябълки (разграждат токсините в червата), боровинки (подпомагат бъбреците), бадеми, сушени плодове, в умерени количества пълнозърнести храни, варива, кафяв ориз, прясна риба. Приготвяне на храните на пара или варени. Приемане на прясно изцедени плодове и зеленчуци ежедневно в големи количества.

## ХРАНИ, СЪДЪРЖАЩИ АНТИОКСИДАНТИ

Това са веществата, с помощта на които организъмът се освобождава от свободните радикали, които са изключително вредни за организма и причиняват редица заболявания, включително и раковете. Много добри ефекти за ДЕТОКСИКАЦИЯ имат: чесън, моркови, тиква, домати, боровинки, зелен чай, зеленolistни зеленчуци, броколи, аспержи, карфиол, спанак, лапав, соя, босилек, куркума, гъби, краставици, червени чушки, ананас, червен лук, диня, червено грозде, ягоди, малини, банани, праскови.

Представих ви доста голям и подробен списък на храните, подходящи за вашето хранене при детоксикация. Имате възможност да изберете кои са полезните за вас.

**Ето и тези храни, които трябва да ЗАБРАВИТЕ за известен период от време:**

## ХРАНИ, НАТРУПВАЩИ ТОКСИНИ В ОРГАНИЗМА

Киселиннообразуващите храни - да се ИЗКЛЮЧАТ от храненето при детоксикация: колбаси, меса, мазнини (масло, маргарин), яйца, млечни продукти, захар и захарни изделия, торти, бисквити, сладкиши, бял хляб, макарони, ориз, царевича, сол, солени продукти, сосове, готови супи, преработени продукти, бързи храни, чипс, майонези, корнфлекс, фъстъци, слънчоглед, газирани напитки, кафе, черен чай, алкохол, пържени, панирани, пушени храни.

Ако искаме да пречистим полезно, бързо и безвредно нашия организъм, най-важно е да използваме правилното хранене с храни, които можем да наречем естествени детоксикатори. Ако включим и индивидуално определените с Вега теста полезни храни, ефектът от детоксикацията ще бъде много голям.

\*pH- концентрацията на водородни йони, която повишава киселинността и намалява алкалността на организма - нормата е неутрално ниво около 7.